





用户义达:

菜头叔，面对日常的烦恼，我之前就像您说的米粉店的老板一样，会把烦恼当成学习的机会，处理起来很开心很积极。但这几年，不知道是不是因为自己年过三十了还没成家，也不清楚以后要做什么，再遇见烦恼的人和事时就会很消极，即使处理起来也是很麻木或带着怨气，不知道为什么要去做。菜头叔，您怎么看待我对烦恼的这种态度转变呢？有什么建议吗？

是因为太熟悉了吧？就像是一匹马，如果是在100米周长的赛道里跑圈，很快就会觉得厌倦而烦躁。放到400米会好一些，然后又会厌倦。再放到800米，又能好一阵子。我想，我们也可以把人视为一种野生动物，同样需要一定的领地范围，如果领地面积太小，就容易感到厌倦；如果领地面积过大，又容易感到恐慌。所以，总是得找到合适的面积，让自我有舒展的机会，但又不至于茫然无措。你是哪一种情况？过大还是过小？不过人到三十很容易自己给自己压力，觉得一定要成家，或者一定要立业。家没有成，业没有立，只剩下一把年纪，那是容易焦躁恐慌，这是很常见的事情。如果你觉得自己的领地面积不需要调节，那就可能是特定的年龄焦虑。其实也好办，继续闷头往前冲几年，这些焦虑会随着时间而削弱。因为这里的确会有一次转换，从一个愣头愣脑的小年轻变成人们眼中成熟的社会人，你总得打过一场，才会赢得一席之地。你在小年轻和社会人之间的转换阶段，是会有在真空中奔跑的感觉。凭着惯性冲过去就好了，届时总有给你的新任务，总有给你的新责任，背负起来心态就自然稳了。不过告诉你一个好消息：到四十岁的时候，焦虑就没有刚到三十岁时那么强了。回想起来，你会发现那是很美好的十年时光。

用户玄德&雲長:

请问，老师能谈谈后悔及如何对抗后悔带来的痛苦和烦恼吗？每次想起后悔的事（特别在一些人生关键节点上的错误选择）就好挣扎，虽然知道没法回到过去，只能靠做正确的事来消减选择错误的影响，但情绪波动依然会很大，很烦恼，对自己和身边人影响都很不好。

你觉得我这些年没有任何后悔的时候么？没有任何追悔莫及的选择么？有，数量也并不多。比如说现在我选择继续用文字表达，也许再过十年之后回头看，现在我没有选择进入视频领域是一个极大的败招。所以，对于我而言此刻非常重要，因为我现在的选择会影响到未来，在未来如何悔恨都不能解决任何问题，这才是我们每个人每天需要花时间面对的实际处境。如果你把时间浪费在追悔上，那么等于是放弃了现在，于是悔恨就会变成一种无尽的延伸和重复。说到现在，每个人都是在认知不全、信息匮乏的情况下做决定，当然很可能做出错误的决策。我个人的解决办法是问清楚自己几个问题：

1. 我选择做或者不做，是否受到了个人好恶的影响，还是基于针对现实的判断？
2. 我做出的选择是否以躲避风险为首要出发点？是否因此影响了判断？
3. 依照我现在的认知和资源，我做出的是否是最优选择？
4. 我是否清楚地知道选择可能带来的最糟结局，我是否能够承受？

如果能想清楚以上几个问题，也许还是会后悔，但是烈度可能没有那么强。

划重点 添加到笔记

1.你认定自己是个自卑的人，那么一定能找到足够多让你失去信心的事情，足够的拒绝和失败。

2.需要用别人的看法作为柱子和墙的，那得是很大很沉重的建筑，比如说明星名人、社会贤达，他们有巨大的社会影响力，就有对应的巨大背负，于是他们的自我需要用他人的看法支撑住。如果是一间小房子，那就没有这个必要。

3.如果你把时间浪费在追悔上，那么等于是放弃了现在，于是悔恨就会变成了一种无尽的延伸和重复。

和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载

前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信 朋友圈

用户留言

默认 最新 只看作者回复

正在加载...

写留言，与作者互动

5 3